

n° de déclaration d'existence : 93 13 103 65 13

Formation TRX RTC (Rip Training Course)

Objectifs de la formation
Découvrir les clés et techniques d'utilisation et d'enseignement du bâton et élastique RIP Trainer.

Pour qui ?
Instructeurs fitness, enseignants d'éducation physique et sportive, Personal trainer, coach ou entraineur sportif, kinésithérapeute, éducateur sportif ou médicosocial, militaires, pompiers.

Durée : 1 jour.
Total en heures : 7.

Méthode Pédagogique :
Pour chaque stagiaire il est remis 1 manuel d'utilisation avec les consignes de sécurité d'ancrage et une attestation de formation à télécharger.

Suivi du stage
Assistance par email auprès d'Alex VERET (alex@lplanet-fitness.fr), Master Trainer TRX ou auprès de David HURST (david@planet-fitness.fr), Training Manager.

Contrôle des acquis
Par atelier de mise en situation à la fin de la formation.

Contact

FITNESS TRAINING
145 rue Pierre Simon Laplace
13290 AIX EN PROVENCE

Tél : +33(0)4 13 91 02 07
Fax : +33(0)4 42 91 02 81

E-mail : afuessinger@planet-fitness.fr

La formation TRX GRTC (Rip Training Course) va vous permettre de découvrir les techniques entraînements spécifiques avec le TRX RIP TRAINER.

Jour 1 (7 heures) :

- 9h00 Introduction et objectifs de formation
- 9h15 Survol de l'entrainement avec RIP TRAINER
- 9h30 Masterclass RIP TRAINER
- **10h30 Pause**
- 10h40 Installation et accroche
- 10h50 Science appliquée et utilisation basique
- 11h40 Mouvement fondamental : introduction
- 11h15 TRX réglages de l'intensité des exercices
- **12h30 Pause Déjeuner**
- 13h30 TRX RIP ressources instructeurs
- 13h45 Coaching spécifique au RIP
- 14h00 Mouvements fondamentaux part 1 ; pousser et tirer
- **14h45 Pause**
- 15h00 Mouvements fondamentaux part 2 : rotation et coups
- 15h45 Mise en situation avec niveau 1 2 3
- 16h30 Feedback et Questions (15min)
- 16h45 Synthèse Remise du certificat.
- **17h00 Fin de formation**

